Cena 50 gr.

Nr. 12 **Warszawa, grudzień 1934 r.**

Dla Zdrowia

Miesięcznik poświęcony higjenie życia codziennego.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.
Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50.

Konto P. K. O. № 28.090.

Nr. 12. Grudzień 1934 r.

DLA ZDROWIA

OD WYDAWNICTWA.

Zeszyt niniejszy, jako dwunasty, zamyka rok wydawniczy, stanowiąc dla nas jednocześnie miłą sposobność do wyrażenia naszych serdecznych życzeń Świątecznych i Noworocznych zarówno pod adresem Czytelników, jak i Współpracowników naszego Miesięcznika. Liczne i tak miłe słowa uznania, z jakiemi spotkaliśmy się w ciągu tego roku, napełniają nas przeświadczeniem, że nadchodzący Rok 1935 będzie dla nas jeszcze łaskawszy, jeszcze pomyślniejszy. To też uczyniliśmy wszystko, co leżało w naszej mocy, ażeby zasłużyć na nie szczędzone nam dowody życzliwości, ażeby dać Czytelnikowi w możliwie dostępnej, a jednocześnie poważnej formie, to wszystko, co może Go interesować, w płaszczyźnie zagadnień, objętych programem naszego Miesięcznika. Z tej więc racji uważamy za stosowne wyjawić w tajemnicy przed Redakcją projektowane na najbliższą przyszłość artykuły, które, jak wynika z ich treści, stanowić będą dla wielu prawdziwą rewelację, przynosząc wiadomości dotąd niemal zgoła szerokiemu ogółowi nieznane:

1. *Łysienie i jego przyczyny.*
2. *Kąpiel domowa, jako czynnik zdrowia.*
3. *Obstrukcje, jako objaw starzenia się organizmu.*
4. *Czy zez jest uleczalny?*
5. *Klatka piersiowa kobiet i mężczyzn, starców i dzieci.*
6. *Jady zwierzęce, jako środki lecznicze.*
7. *O djecie chorych na artretyzm.*
8. *Jak pielęgnować sfatygowane serce?*
9. *Czy kefir naprawdę zawiera alkohol?*
10. *Wartość lecznicza masażów.*
11. *O poceniu się, jego przyczynach i leczeniu.*

12. Ile człowiek zdrowy powinien ważyć i dlaczego?
13. Bezsenność — to pierwszy zwiastun nerwowości.
14. Jak się powinno dziecko ubierać.
15. Świeże jarzyny, to eliksir zdrowia.
16. Czy gry umysłowe są pożyteczne dla zdrowia?
17. Jak odzwyczaić dziecko od samogwałtu?
18. Wódka, to pierwszy etap na drodze do więzienia.
19. Jak wzmacniać system nerwowy?
20. Doniosłość świeżego powietrza dla zdrowia.
21. O wysypce w niektórych chorobach zakaźnych.
22. Jaka powinna być temperatura naszego pożywienia?
23. Jak rosną rzęsy ludzkie?
24. O wielkoludach i karłach w oświetleniu naukowem.
25. Pasożyty ludzkie, wewnętrzne, kiszkowe i zewnętrzne.
26. Sery, ich zalety i wady.
27. Jąkanie, jako objaw nerwowy.
28. Jak wzmocnić sprawność nerwów i mięśni.
29. O chorobie morskiej.
30. Świąd skórny, powstawanie i przyczyny.
31. Elektryczność, jako czynnik leczniczy.
32. Jakie mają zadanie w lecznictwie upust krwi, pijawki i t. p.

Prof. dr. Paweł Gantkowski (Poznań).

O ZNACHORSTWIE i ZNACHORACH

V.

Bardzo już dawno temu, bo za lat kilka minie półtora wieku, jak powstała nowa wiedza lekarska, t. zw. „homeopatja". Mówić jednakże muszę o niej z tego powodu, że pod jej osłoną — z zupełnie jednak innemi zasadami — występują dziś, może nawet częściej, niż dawniej, rozmaici znachorzy i znajdują wielu zwolenników, często, jeżeli nie przeważnie, ze sfer inteligencji. Charakterystyczną jest rzeczą, że leczący się „metodami homeopatycznemi", przeważnie nie wiedzą, na czem polega homeopatja (stwierdzałem to niejednokrotnie), oraz, czem się ona różniła i różni od naukowej medycyny, lecz mimo to są zapalczywymi zwolennikami

homeopatji i jej popularyzatorami, przyczem odgrywa rolę widocznie moda, lub też chęć wyróżnienia się od innych, którzy się tylko „allopatycznymi" lekarzami posługują. Spotykałem się n.p. — i to w środowisku osób z wysokiej inteligencji — z takiem powiedzeniem: „X. X. jest ciężko chory, beznadziejnie, chociaż leczył się nawet w końcu — homeopatją". Stąd też uważam za rzecz wskazaną o istocie homeopatji i jej walorach na tem miejscu podać pewne wyjaśnienia.

Twórcą homeopatji był lekarz, Samuel Hahnemann, który w końcu XVIII i początku XIX wieku głosił naukę swoją. Już w poprzednich moich rozprawach wspominałem, iż właśnie w owych czasach panował na polu naukowej medycyny pewien zamęt pojęć, a każda nowa metoda leczenia, byle tylko zwalczała ówczesną „łacińską kuchnię" i łokciowe recepty, była przyjmowana przez publiczność z entuzjazmem. Nic zatem dziwnego, że teorje Hahnemanna nietylko się wówczas dość szybko przyjęły, ale nawet dość silne zapuściły korzenie. W książce swej, zatytułowanej: „Organen der rationellen Heilkunde" (Podstawy racjonalnego lecznistwa), wyłożył Hahnemann najobszerniej swoje zasady. Zauważył on, że kora chiny, już w owe czasy znany środek przeciwgorączkowy, podana ludziom zdrowym, wywoływała gorączkę. Stąd wyciągnął Hahnemann wniosek, że leki chemiczne mogą leczyć te tylko choroby, które wywołują u zdrowego osobnika, i ustalił zasadę leczniczą, dającą się wyrazić w dewizie: „Similja similibis curantur" (podobne leczy się podobnem). Samopomocy w leczeniu ustroju przeczył Hahnemann bezwzględnie, bo jakżeż można, tak wywodził, spuszczać się na samopomoc „natury", skoro ona nie potrafi złączyć brzegów głębokiej rany, ani przewiązać krwawiącej tętnicy, ani pomóc uwięźniętej przepuklinie do jej wyzwolenia, ani też usunąć ciała obcego z rogówki oka. Przyroda więc, czyli „natura" osobnika nic pomóc nie może, stąd trzeba usuwać choroby odpowiedniemi lekami. Ponieważ zaś każda z chorób wywołuje specjalne przypadłości, a każdy lek, podawany zdrowemu osobnikowi, specjalną u niego sprowadza chorobę, dla tego klin klinem wybić trzeba, stosując

w każdej chorobie lek, który u zdrowego osobnika tę samą chorobę, lub bardzo do niej zbliżoną, wywołuje.

Jasną było rzeczą, iż Hahnemann musiał na ludziach zdrowych doświadczać dynamicznych właściwości poszczególnych leków; urządzał on to w ten sposób, że podawał małą dawkę jakiegoś środka chemicznego wiarogodnemu osobnikowi i spisywał pod kolejnymi numerami wrażenia, które tenże odczuwał. Zdarzało się, że często najniewinniejszy, to znaczy w naszych czasach, dość obojętny środek, wywoływał do 2000 (dwóch tysięcy!) różnolitych uczuć. Podaję, jako „curiosum", chociaż dwa, zupełnie niewinne, chemiczne związki, które w eksperymentach Hahnemanna następujące miały sprowadzić sensacje. Otóż sól kuchenna, której każdy człowiek codziennie aż kilka gramów w pokarmach pośrednio lub bezpośrednio przyjmuje, takie n.p. w maleńkich dawkach przyjmowana, wywoływać miała przypadłości: Nr. 40—nygusostwo, Nr. 45—niecierpliwe drapanie w głowę, Nr. 75—głupotę i bezmyślność, Nr. 28— swędzenie muszli usznej, Nr. 713—narządy płciowe wydają niemiły zapach, Nr. 1016—ból kłójący w nagniotkach, Nr. 1240—sny miłosne, i t. p.

Węglan sodu takie n. p. wywierał skutki: Nr. 1009—sny rozkoszne, Nr. 1013—sny niepokojące z zamiarami morderczemi, Nr. 1019—obawa przed powodzią, bijatyką, djabłami i zbójami i t. d. i t. d. To znowu nieprawdopodobnie wręcz rozwijał Hahnemann teorje i poglądy co do chorób przewlekłych, uważając je za skutek wewnętrznego świerzbu (Psorakrankheiten), którego w samym początku nie wyleczono.

Najwięcej jednakże przyczyniła się do powstania sekty (bo tak ją nazywać trzeba) homeopatystów odrębność ich w sposobach stosowanie leków. Hahnemann bowiem wychodził z założenia, że właśnie jaknajminimalniejsze dawki leków wywierają najsubtelniejszy i najgłębszy wpływ na choroby, bo łatwiej bywają przez soki ustroju wessane i dla tego wszędzie, do każdej komórki dotrzeć zdołają.

I tak rozróżnia homeopatja (na podstawie pierwotnych nauk i wskazań Hahnemanna) nalewkę (tinctura) i zacierkę (tritura) rozmaitych leków, a każe je w następujący rozdzielać sposób. N.p. sok, wyciśnięty ze świeżej rośliny miesza się na pół z czystym alkoholem, a po kilku dniach odlewa się czystą warstwę, która stanowi nalewkę pierwotnią (Urtinctur). Jednakże nalewka pierwotna nie jest pomocna, trzeba ją dopiero w tym celu rozcieńczyć i to w sposób następujący:



1 kropla tej pierwotnej nalewki, zmieszana ze 100 kroplami alkoholu lub wody, tworzy pierwszy stopień siłowy (I Potenz); zaś 1 kropla tej potencji, zmieszana znowu ze 100 kroplami alkoholu lub wody, drugi stopień siłowy (II Potenz) i tak dalej — aż do XXX potencji. Zacierki natomiast (triturae) powstają w podobny sposób, skoro się odnośny sproszkowany lek z cukrem mlekowym (saccharum lactis) miesza. Hahnemann używał zwykle XXX stopnia siłowego rozcieńczonych leków, przyczem zauważyć wypada, iż lek w takiem rozcieńczeniu chyba nie mógł żadnego na ustrój wywierać wpływu, boć zaledwie jakiś atom leku wchodził do żołądka.

Co do samego twórcy homeopatji, Samuela Hahnemanna, powiedzieć trzeba na podstawie jego charakterystyki, podawanej przez jego biografów, iż była to nad wyraz silna indywidualność, dzięki czemu jego wpływ sugestywny na środowiska, z któremi się zetknął, był niesłychanie wielki. A środowiska te były liczne, bo Hahnemann był osobnikiem niespokojnym, przenoszącym się z miejsca na miejsce, a zawsze pełnym fanatyzmu i „naukowej" demagogji.

Jednakże nauka jego, homeopatja, krytyki naukowej nie wytrzymała, a dziś, czy też doniedawna, była ona wśród lekarzy, stosunkowo nielicznych, raczej hasłem do wyodrębnienia się, aniżeli czemś, co w zupełnej stało sprzeczności z naukową medycyną. Twierdzą nawet niektórzy, że z homeopatji pozostało jedynie godło, jedynie nazwa, któremi się nieliczni lekarze posługują, bo chyba nie ma lekarza, któryby w to wierzył, że n.p. zapalenie wyrostka robaczkowego, złamanie kości, flegmonę, zapalenie głębokie ucha, nowotwory, kamicę, nieprawidłowe porody i t. d. i t. d. możnaby zlikwidować — lekiem homeopatycznym w miejsce rękoczynów. Innemi słowy: dzisiejsza homeopatja odbiegła od tej dawnej, Hahnemannowskiej nauki. W Niemczech było tuż przed wybuchem wojny światowej kilkuset lekarzy-homeopa-

tów, a w Stanach Zjednoczonych aż do 3 tysięcy; katedry homeopatji były przed wojną w Londynie, Madrycie, Paryżu, Budapeszcie. Przyznać przytem trzeba, iż lekarze-homeopaci tych niedawnych czasów odstąpili, jak co dopiero zaznaczyłem, w wielu ważnych punktach od zasad Hahnemanna i zbliżali się, coraz zbliżają często w swych ordynacjach do zwyczajów alopatycznych; dowodem tego był przed wojną n.p. kierunek Hirschela, którego pismo „Zeitschrift für homeopatische Klinik" w Lipsku wykazywało, iż kierunek ten szedł z postępem naukowej medycyny i raczej więcej się do niej zbliżał, niż do Hahnemannowskiej teorji.

Skutek w leczeniu może i homeopatja wywierać, lecz skutek ten jest wynikiem samopomocy ustroju, czyli samoleczenia, któremu, jak się wyżej wspominało, homeopatja od samego początku przeczyła i obecnie przeważnie przeczy. Dalej — zawdzięcza homeopatja skutki swoje djecie, oddaleniu od chorego wszystkiego, coby ustrój osłabić mogło, oraz higjenicznemu sposobowi życia. Ponieważ zaś podawane lekarstwa homeopatyczne (sporządzane naturalnie wedle pierwotnych, prawdziwych zasad i podstaw homeopatji) wskutek wielkiego rozcieńczenia, równają się w zupełności wodzie albo cukrowi mlekowemu, śmiało powiedzieć można, iż homeopatja jest metodą leczenia wyczekującego, wspieraną przez djetę, oraz higjeniczny program życia.

Katedr homeopatji na pięciu polskich uniwersytetach niema, to też polscy lekarze-homeopaci, dokształcani gdzieś zagranicą, są bardzo nieliczni, a wśród nich jest tylko garstka prawdziwych fanatyków, wierzących w Hahnemannowskie zasady.

Lecz zupełnie inna rzecz zagraża zdrowiu publicznemu, a mianowicie fakt, że wielu znachorów i partaczy lekarskich podszywa się pod godło „homeopatji", które zawsze jeszcze silnie sugeruje publiczność i to w szerokim zasięgu. Znachorzy ci, reklamujący się jako „homeopaci" lub „leczący metodami przyrodnemi i homeopatją" i t. p. ordynują leki homeopatyczne (bardzo zresztą dla ustroju obojętne), wytwarzane w kraju lub sprowadzane z zagranicy (przeważnie z Niemiec), oraz rozmaite zioła, żadnej nie mające łączności z zasadami Hahnemannowskiej teorji, co do sposobu przyrządzania leków. Tak więc jest pojęcie „homeopatji" w ręku znachorów wygodnem i lukratywnem narzędziem do wyciągania pieniędzy z kieszeni zawsze, niestety, bezkrytycz-

nej publiczności, do której stale stosować można stare łacińskie przysłowie: „Mundus vult decipi, ergo decipiatur" (Świat chce być oszukiwanym, wobec tego bywa oszukiwanym). *(d. c. n.)*

Dr. med. B. W. (Warszawa).

INICJATYWA PRYWATNA W UBEZPIECZENIU NA WYPADEK CHOROBY

Ubezpieczenie przymusowe na wypadek choroby nie obejmuje, jak wiadomo, bardzo poważnej warstwy obywateli — t. zw. stanu średniego, t. j. wolnych zawodów, adwokatów, księży, właścicieli nieruchomości, inżynierów, kupców i rzemieślników. Warstwa ta, przeżywająca narówni z całym społeczeństwem ciężki kryzys ekonomiczny, nie jest w możności utrzymania stanu swego zdrowia na należytym poziomie z powodu zbyt wielkich kosztów leczenia, t. zw. prywatnego. Przeciętne bowiem poważniejsze zachorowanie, trwające 3—4 tygodnie, wymaga conajmniej 4—5 wizyt lekarza w domu chorego, kilku wizyt chorego u lekarza, dokonania szeregu badań djagnostycznych, zakupienia drogich lekarstw, często leczenia operacyjnego, lub zabiegów przyrodo-leczniczych, etc. Koszt takiej przeciętnej kuracji przekracza możliwość przeciętnego człowieka średniej warstwy.

Aby umożliwić leczenie się tej warstwie społeczeństwa, grono lekarzy warszawskich, w porozumieniu z przedstawicielami farmaceutów, założyło Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych na wypadek choroby, koncesjonowane przez Państwowy Urząd Kontroli Ubezpieczeń, Towarzystwo posiada oddziały w Bydgoszczy, Katowicach, Krakowie, Lwowie, Łodzi i Poznaniu.

Towarzystwo podejmuje się opłacić 75 proc. kosztów wizyt lekarskich, leków, badań djagnostycznych, zabiegów chirurgicznych, szpitala etc., za opłatą składki miesięcznej, która, w zależności od wieku, wynosi: do 7 lat — zł. 5, do 15 lat — zł. 6.50, do 30 lat — zł. 7.50, do 45 lat — zł. 9.50, do 55 lat — zł. 12.50, do 60 lat — zł. 15.50.

Rodziny ,oraz grupy, poczynając conajmniej od 10 członków, korzystają pozatem ze zniżki, np. rodzina, składająca się do 5 osób, płaci zł. 22.50. T o w a r z y s t w o n i e l e c z y s w y c h c z ł o n k ó w, l e c z o p ł a c a t y l k o r a c h u n k i z a i c h l e-

czenie. Chory, mając w ręku kwit z ostatniej opłaconej składki, zgłasza się do lekarza, jako prywatny pacjent i bez żadnych formalności otrzymuje poradę lekarską.

Na tych zasadach funkcjonują od szeregu lat na Zachodzie liczne towarzystwa ubezpieczeniowe, a w Niemczech liczba ich wynosi 36, z 4 miljonami członków.

Około 200 lekarzy-specjalistów i 100 aptek obsługiwać będzie w Warszawie ubezpieczonych, którzy, bez żadnych formalności biurokratycznych, mogą odwiedzać wedle swego uznania lekarzy w ich gabinetach prywatnych, w myśl hasła: ubezpieczony jest prywatnym pacjentem, lub też, w razie potrzeby, wzywać ich do domu; leki będą wydawane, bez specjalnych ograniczeń, tak samo Rentgen, zabiegi przyrodolecznicze i operacje. Ubezpieczony ma wolny wybór szpitala, czy lecznicy, oczywiście za zgodą lekarza leczącego. Poza grupą lekarzy stałych może ubezpieczony skierować się do każdego lekarza, upatrzonego przez siebie, z tem jednak, że dopłata do wizyty ubezpieczonego będzie zależała od wysokości żądanego przez tego lekarza honorarjum, to samo dotyczy operacji, pobytu w szpitalach, etc.

Statut Towarzystwa przewiduje zwrot składek ubezpieczonym, którzy nie korzystali w ciągu roku obrachunkowego ze świadczeń Towarzystwa. Oczywiście zwrot ten zależy od wyników bilansowych. Statut przewiduje wypłatę jednorazowego zasiłku rodzinie zmarłego ubezpieczonego; w razie porodu będzie również wypłacany zasiłek.

Instytucja ubezpieczeń na wypadek choroby nie jest Kasą Chorych, t. zn. nie podejmuje się leczenia swoich członków, lecz finansuje chorobę, to zaczy, że członek leczy się u swego lekarza zaufania, a w miarę postępów leczenia, względnie po wyleczeniu, przedkłada rachunek kosztów le-

karza szpitala etc. Towarzystwu, które zwraca ubezpieczonemu 75 proc. od wyznaczonej taksy za leczenie i leki; 25 procent musi pokryć ubezpieczony z własnych funduszów.

Ażeby korzystać ze świadczeń Towarzystwa, trzeba być członkiem 3 miesiące.

Towarzystwo, w miarę rozwoju, będzie ubezpieczonym dawać możliwości nietylko leczenia, ale profilaktyki. Zagraniczne towarzystwa mają swoje zakłady djagnostyczne, domy wypoczynkowe w górach i nad morzem, kolonje letnie dla starszych i dzieci, etc., etc. Ubezpieczeni, w miarę potrzeby, korzystają z tych świadczeń za małą dopłatą, albo zupełnie bezpłatnie.

Sądząc z przykładu niemieckiego, prywatne i nieprzymusowe ubezpieczenie na wypadek choroby może się z czasem stać poważnym instrumentem pomocy leczniczej dla tych warstw społeczeństwa, które nie są objęte ubezpieczeniem przymusowem i które wskutek tego nie mogą sobie pozwolić na leczenie się.

Jeśli rozpatrzymy świadczenia, które otrzymuje ubezpieczony, dochodzimy do wniosku, że powstała instytucja, która udostępnia lecznictwo w najlepszej jego formie, a że jest to instytucja stworzona i kierowana przez lekarzy, daje przez to samo pełną gwarancję, że wszystko przyobiecane będzie spełnione. Zresztą instytucja ta, koncesjonowana przez Ministerstwo Skarbu, jest pilnie kontrolowana przez Państwowy Urząd Kontroli Ubezpieczeń. Widać z tego, że zamierzenia są uczciwe, cele jasne i godne poparcia, tembardziej, że ubezpieczenie jest dobrowolne i po roku może być przerwane.

Z całego serca życzę nowej placówce lekarskiej pełni rozwoju.

Em. Liberman (Kutno).
Kontroler art. żywności.

REORGANIZUJMY HANDEL PIECZYWEM

Rozporządzenie Ministra Opieki Społecznej o dozorze nad wyrobem i obiegiem mąki i wyrobów mącznych z dn. 23 stycznia 1934 r. uregulowało między innemi, sprawy wyrobu i sprzedaży pieczywa. Pominiemy produkcję — gdyż przeciętny konsument nie ma dostępu do piekarni podczas pracy, a przeto nie może mieć bezpośredniego wpływu na jej stan i sposób wytwarzania — obchodzi go raczej sam produkt i jego sprzedaż.

W myśl rozporządzenia pieczywo nie powinno być zanieczyszczone, nie może posiadać ośrodka lepkiego lub ciągnącego się w nitki, nie powinno posiadać nadmiernej wilgoci i nie może być zbyt kwaśne.

Na te wady pieczywa konsument powinien zwrócić baczną uwagę i reklamować w każdym podejrzanym wypadku u sprzedawcy, wytwórcy lub u organów dozoru nad żywnością, a tam, gdzie ich niema, u lekarza powiatowego lub policji, gdyż będzie to pośrednią drogą, którą konsument będzie mógł wywierać presję na dobroć, a właściwie prawidłowość produktu.

Zaznaczyć też należy, że rozporządzenie uregulowało wagę wypiekanego pieczywa, nakazując wypiekanie chleba w bochenkach ½, 1, 2 i większej ilości pełnych kilogramów. Przepis ten daje możność skasowania sprzedaży chleba, krojonego w sklepach, co ma dla zdrowotności społeczeństwa duże znaczenie, bo przyjrzyjmy się, jak wygląda nóż, którym chleb krojono, jak wygląda waga, na której go ważono przed chwilą, jak wyglądają ręce tego, który te czynności wykonywał. A sprawa kartki na chlebie? Przecież jest tylko jedna, a bez niej nie będziemy mogli dochodzić naszych pretensyj, co do wadliwości chleba, (sprzedawcy z reguły dają nam połówkę bez kartki, gdyż połówkę z kartką zachowują w sklepie, aby być „krytym" na wypadek kontroli).

W tem miejscu nasuwa się przestroga dla konsumenta: chleb należy zawsze kroić od tego końca, na którym kartki niema, zachowując ją na przeciwległym końcu do ostatniej kromki, abyśmy mieli możność reklamowania spowodu zanieczyszczeń lub nieprawidłowości. Nie jest to sprawa błaha, gdyż bardzo często w ostatniej kromce, możemy spostrzec muchy, karalucha, kawałek drzewa i t. p. zanieczyszczenia, które nie powinny piekarzowi ujść bezkarnie, gdyż inaczej zanieczyszczenia staną się formalnie — plagą.


PRZY WILGOTNEJ i WIETRZNEJ POGODZIE
PANACRIN
TABLETKI DO SSANIA
DEZYNFEKUJĄ JAMĘ USTNĄ
I GARDZIELOWĄ, CHRONIĄ
PRZED GRYPĄ, ANGINĄ
I INFLUENZĄ
PANACRIN
Nr. Reg. 1432.
Tabletki do odkażania gardła i jamy ustnej.
PANACRIN
LABORAT. CHEM. FARM.
MAG. A. BUKOWSKI
WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 54

Nie pozwalajmy sobie wmawiać, że wysoka temperatura, w jakiej się chleb wypieka (210—275 stopni C.) daje nam pełną gwarancję pod względem zdrowotnym i zabezpiecza nas przed chorobami zakaźnemi, gdyż temperatura ponad 200 st. C. działa tylko na zewnętrzne warstwy chleba (skórkę), zaś wewnątrz chleba temperatura jest o wiele niższa, a niekiedy nie przekracza nawet 80 st. C. Literatura fachowa wskazuje, że w wypieczonym chlebie zachowały swą zdolność życiową bakterje cholery, a nawet spowodowały epidemję.

Nie pozwalajmy, aby nas pierwszy-lepszy brudas tumanił wysoką temperaturą, p i e c z y w o b o w i e m m o ż e b y ć i m u s i b y ć p r a w i d ł o w o w y p i e c z o n e, c z y s t e i d o b r e!

Tyle o wpływie konsumenta na produkcję. A teraz przejdźmy do samej sprzedaży, t. j. do czynności, które przeważnie zanieczyszczają skórkę pieczywa, a więc wyjałowioną, naskutek wysokiej temperatury, część chleba (o ile chleb nie jest krojony, inaczej i ośrodek ulega zanieczyszczeniu).

Przedewszystkiem uwag kilka o przewożeniu i przenoszeniu pieczywa: nie patrzmy obojętnie, gdy rozwózca przenosi pieczywo w rękach lub na naręczu do sklepu, zwracajmy jemu lub sprzedawcy uwagę, że takie przenoszenie wzbudza obrzydzenie — wstręt, zanieczyszcza pieczywo, że jest karalne, że ...nie będziemy pieczywa kupować w tym sklepie, o ile dostawa nadal się będzie w ten sposób odbywała, że przecież przed chwilą rozwózca trzymał w ręce bat, lejce, dotykał konia, woza i t. p., niechże już raczej sklepikarz umyje sobie ręce, włoży pieczywo do kosza i odniesie do sklepu, o ile piekarnia nie może pakować w oddzielne kosze dla każdego odbiorcy („gospody"). Dla uniknięcia zanieczyszczeń nie pozwalajmy stawiać na podłodze lub ziemi kosze z pieczywem!

Pamiętajmy, że pieczywo musimy spożywać w stanie nabycia, nie możemy go myć, ani obierać, a więc razem z chlebem, czy bułką zjadamy wszystkie zanieczyszczenia, jakie na nich się znajdują i dlatego nie przechodźmy obojętnie przy zanieczyszczaniu pieczywa, reagujmy na nie zawsze, nie bacząc, czy powstaje ono przez niedbalstwo, niechlujstwo, czy niezrozumienie zasad higjeny.

Najbardziej jest narażone pieczywo na zanieczyszczenie podczas sprzedaży, toteż przy kupnie bądźmy ostrożni i reagujmy na każde uchybienie. Zwracajmy uwagę, aby nam sprzedawano pieczywo tylko z gablotek i szaf (wogóle sklep, w którym pieczywo znajduje się poza gablotkami i szafami, w koszach i na stołach, ławach i półkach nie zasługuje na zaufanie pod względem higjeny i omijajmy go, wyjaśniając przedtem przy-

czynę sprzedawcy), bo tylko tak przechowywane — może być zabezpieczone przed zanieczyszczeniem, gdyż ani kurz na nim nie osiada, ani mucha go nie dotyka,, a przeto i zarazki chorobotwórcze nie mają doń dostępu. Ale zwróćmy uwagę, że nietylko przód gablotki (od strony kupującego) musi być oszklony, gdyż kurz, muchy i t. p. nietylko z tej strony mogą mieć dostęp, ale i od tyłu (od strony sprzedawcy) i przeto tyły gablotek muszą też być zabezpieczone (oszklone, osiatkowane gęstą siatką).

Zastanawiając się w którym sklepie kupować pieczywo, rozejrzyjmy się przedtem w nim, zobaczmy, jaka jest jego czystość ogólna, czy jest zaopatrzony w dostateczną ilość szaf, gablotek, czy posiada wodne spluwaczki, umywalkę z wodą bieżącą, ręcznik czysty, mydło, szczoteczkę do paznogci, czy sprzedawca z niej korzysta, czy ściany, podłoga, szafy są czyste, czy sprzedawca jest w czystym fartuchu i czapce (czepku) i dopiero wtedy zadecydujemy. Nie kupujmy gdzie popadnie! Za nasze pieniądze mamy prawo wyboru dostawcy!

Nie bądźmy zbyt pewni, że urzędy sanitarne za nas wszystko zrobią, przecież widzimy nieraz, jaki „ruch" się robi w sklepie, gdy dochodzą „wici", że Komisja sanitarna przeprowadza inspekcje, a więc nieraz przekonaliśmy się, że komisje zastają stan częściowo już inny, niż zwykle, a przeto wiele uchybień, „usuniętych napoczekaniu", uchodzi ich uwadze.

Nie poddawajmy się błogiemu przeświadczeniu, że ktoś o nas dba i troszczy się, ale pilnujmy się sami w myśl starego, ludowego przysłowia: „Strzeżonego Pan Bóg strzeże!"

Nietylko na przechowywanie pieczywa i stan sklepu zwracajmy baczną uwagę. Przyjrzyjmy się też rodzajowi papieru do opakowania i miejscu jego przechowania.

Zrozumiała rzecz, że niewiele nam chyba z tego przyjdzie, jeżeli

pieczywo będzie chronione przed zanieczyszczeniem, gdy je przy sprzedaży pakować będą (lub wogóle nie zapakują) w brudny papier, starą gazetę, lub mały kawałek papieru, niezakrywający dostatecznie całego bochenka chleba. Przecież takie załatwienie końcowej czynności sprzedaży (podanie klijentowi), zniweczy całą dotychczasową ochronę pieczywa, a nam chodzić musi o ochronę, aż do chwili spożywania!

Papier więc, musi być bezwzględnie czysty, nieużywany!

Ale nietylko to — papier ten musi być chroniony przed zanieczyszczeniem narówni z pieczywem, a więc umieszczony w odpowiedniej, na ten cel tylko przeznaczonej szafce czy szufladzie, gdyż nie można papieru, leżącego na kontuarze, czy wiszącego na haku, a temsamem wystawionego na zanieczyszczenie, uważać za czysty i zdatny do opakowania pieczywa.

Gdy już stwierdzimy, że sklep pod każdym względem odpowiada naszym wymogom higjenicznym, to znaczy, że nie posiada omawianych uchybień, przypatrzmy się jeszcze samej sprzedaży. Szczytem dążeń higjeny byłoby, aby piekarnia wypuszczała na rynek chleb w maszynowem opakowaniu, ale zrozumiała rzecz, że jest to dla małych piekarń, które często nie mają pieniędzy nawet na mechaniczne sita do mąki, — niemożliwe, musimy się więc starać zabezpieczyć chleb od zanieczyszczeń przy sprzedaży dzisiejszej i dlatego rozważmy dzisiejszy sposób sprzedaży: w małych sklepach z pieczywem obsługa jest jedno-osobowa, a zatem sprzedawca i wydaje pieczywo i odbiera pieniądze. Z tych względów sprzedawca winien nie dotykać ani pieczywa, ani też tej strony papieru, którą owija pieczywo. Daje się to osiągnąć w ten sposób: sprzedawca lewą ręką otwiera gablotkę, nakrywa chleb papierem, chwyta powtórnie chleb, już przez papier, kładzie na kontuarze w ten sposób, aby papier znajdował się między chlebem, a powierzchnią kontuaru, lewą ręką zamyka gablotkę i kończy opakowanie chleba, pomagając sobie lewą ręką, nie dotykając jednak przez cały czas, ani chleba, ani wewnętrznej strony papieru (stykającej się z chlebem) rękoma. Dla wygody winien sprzedawca układać chleb w gablotce (przedtem wymyć ręce!) spodem do góry. Przy dobrych chęciach, sprzedawca w bardzo krótkim czasie dojdzie do wprawy i będzie bardzo szybko obsługiwał klijentów. Mniejsze pieczywo (bułki, obwarzanki) winno być pakowane do czystych torebek, przy używaniu szczypiec zawsze czystych.

Wprowadzenie tego systemu sprzedaży jest możliwe tylko przy stałem poparciu szerokich rzesz konsumentów, a głównie gospodyń, któ-

A teraz, gdy już nabyliśmy chleb czysty, czy już koniec tego zagadnienia? Jeszcze nie!

Strzeżmy chleb przed zanieczyszczeniem w domu!

Nie kładźmy go gdziekolwiekbądź, nie wystawiajmy go na żer muchom, na kurz i t. p., chowajmy go do szaf, pudełek specjalnych, niech się nie poniewiera po kątach!

Niech każdy z domowników nie ma do niego dostępu w chwili, gdy skądkolwiek wrócił!

Przestrzegajmy sami, abyśmy przed dotknięciem chleba, umyli sobie dokłądnie ręce!

Czego żądamy od piekarzy i sprzedawców, przestrzegajmy i my sami!

I my chrońmy przed zanieczyszczaniem ten dar Boży, o który wyznawcy wszystkich religij codziennie proszą Najwyższego, a spożycie tego daru pójdzie nam na zdrowie!!!

NOWOCZESNY SPOSÓB ODKAŻANIA.

Oddawna już trwały w sferach hygjenistów poszukiwania za dobrym, trwałym, nieszkodliwym i łatwym w użyciu środkiem odkażającym. Wszelkie bowiem, dotychczas znane, odkażalniki były bądź trujące, bądź posiadały przykrą woń, bądź też były drogie, niepewne w działaniu, lub wymagały specjalnych urządzeń i wyszkolonego personelu.

Dopiero ostatnio, na Wystawie Przeciwgazowej w Katowicach, wystawiło Laboratorjum „Polski Chlor" z Warszawy pierwsze, oryginalne, polskie odkażalniki pod nazwą: Chloraktin „Boruta" i Chlorakton „Boruta". Preparaty te spotkały się z entuzjastyczną oceną sfer fachowych i zostały odznaczone dyplomem zasługi, jako idealne, tanie, dostępne dla wszystkich, nietrujące i niedrażniące środki odkażające i odwadniające.

Chloraktinem i Chloraktonem „Boruta" zainteresowały się już najpoważniejsze instytucje samorządowe i wprowadzają je do ogólnego użytku. Jeśli i ludność, a zwłaszcza inteligencja, zechce zwrócić na preparaty chloraktinowe uwagę, spodziewać się należy, że poziom hygjeniczny kraju szybko się podniesie i zmniejszy się znacznie ilość wypadków chorób zakaźnych.

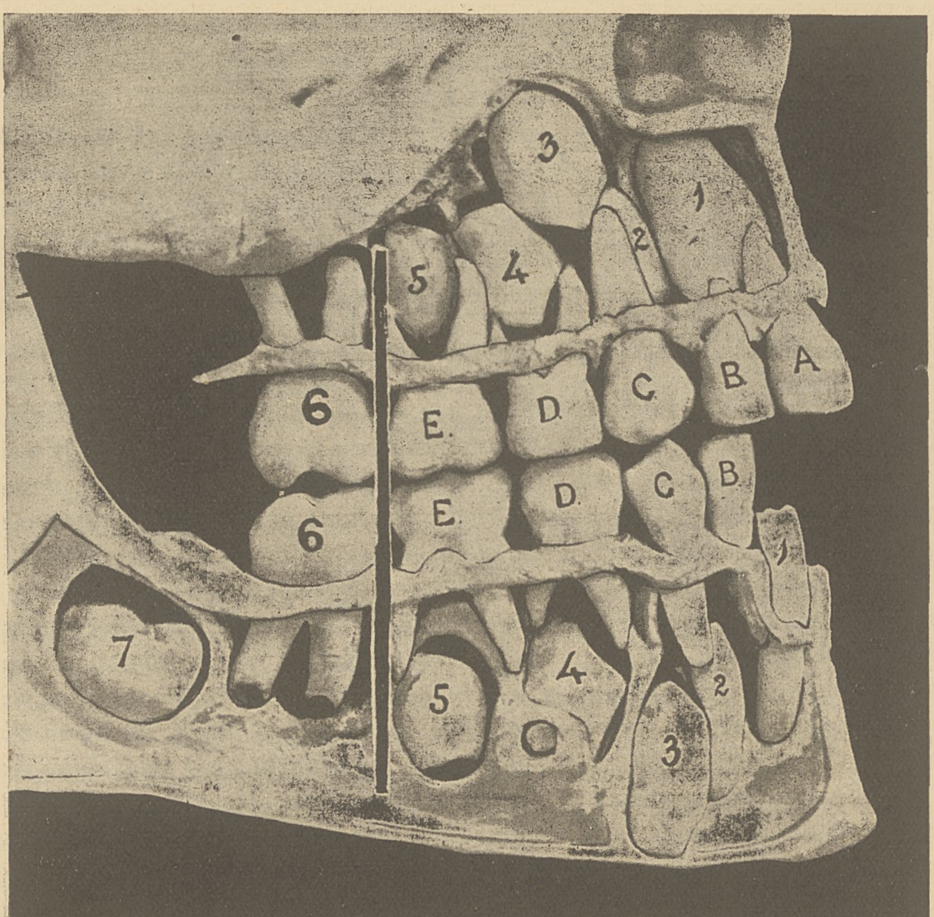
Lek. dent. Stanisław Bloch (Warszawa).

RATUJMY ZĘBY

II.

SZCZĘKA GÓRNA DZIECKA W WIEKU 6½ LAT.

O ile zęby mleczne są przedwcześnie usunięte, zmienia się całkowicie układ szczęk oraz ich budowa i ustawienie zębów stałych. Wypadki wyrastania zębów stałych na podniebieniu lub też poza rzędem zębów na stronie policzkowej są skutkiem przedwczesnego usunięcia zębów mlecznych, zwłaszcza kła i pierwszego trzonowca.



Ryc. 6

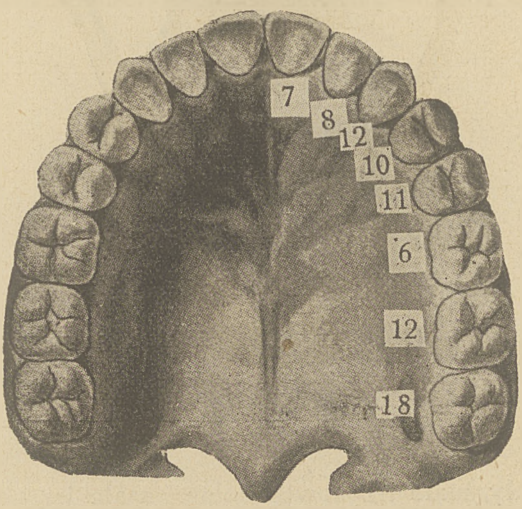
Przedwczesne usunięcie pierwszego zęba stałego, czyli szóstki, ma jeszcze gorsze następstwa. Usunięcie tego zęba, jako ostatniego w szczęce, powoduje zahamowanie rozrostu oraz skrócenie szczęki, wprowadza asymetrję, czyli przesunięcie się linji środkowej szczęki, a co zatem idzie, zmienia się zgryz, a zęby ustawiają się nie w rzędzie i krzywo.

Rycina szósta daje nam oobraz górnej i dolnej szczęki siedmioletniego dziecka, zęby mleczne oznaczone są literami, zęby stałe cyframi.

Podkreślamy tu więc jeszcze raz bezwzględną konieczność utrzymania zębów mlecznych oraz niedopuszczanie pod żadnym pozorem do usuwania przedwczesnego szóstki.

8. ZĘBY STAŁE.

By zapoznać się z okresem wyrzynania się zębów stałych należy zapamiętać następujące liczby, podające w przybliżeniu czas ukazywania się poszczególnych zębów: 7, 8, 12, 10, 11, 6, 12, 18, (patrz ryc. 7).



Ryc. 7

Siekacze centralne ukazują się w siódmym roku życia, małe siekacze w 8-mym, kły w 12-ym, pierwsze trzonowce małe w 10-ym, drugie

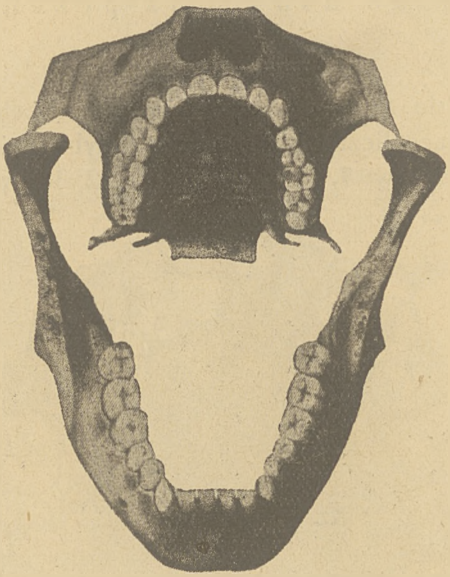
trzonowce małe w 11ym, pierwsze trzonowce, czyli szóstki, w 6-ym, drugie trzonowce w 12-ym, trzecie trzonowce, czyli zęby mądrości, w 18-ym roku życia.

Są tu oczywiście odchylenia, wahające się w granicach jednego roku.

Dorosły człowiek posiada zębów stałych 32; 16 w górnej, 16 w dolnej szczęce, po 2 siekacze centralne, po 2 siekacze małe, 2 kły, 4 małe trzonowce i 6 dużych trzonowych w każdej szczęce.

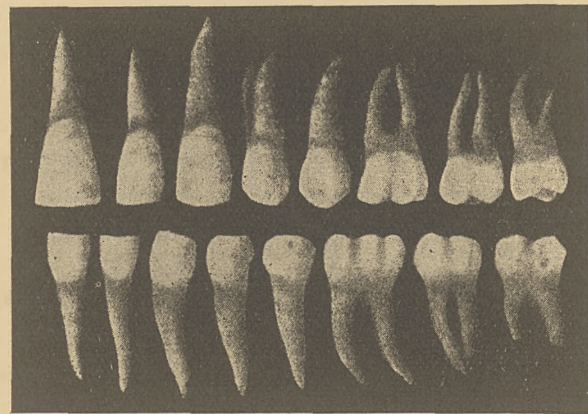
Siekacze mają kształt dłuta: przeznaczeniem ich jest odgryzanie jedzenia; kły mają formę stożka i służą do rozrywania twardego pokarmu. Zadaniem trzonowców jest rozdrabnianie pokarmu; do tego celu służą guziki, których małe trzonowce posiadają po dwa, duże po 4 i 5.

Normalne uzębienie widzimy na ryc. 8.



Ryc. 8

Siekacze, kły, małe trzonowce dolne i małe trzonowce drugie górne są to zęby jednokorzeniowe, trzonowe duże górne posiadają trzy korzenie, małe trzonowce pierwsze górne oraz duże trzonowce dolne po 2 korzenie. (ryc. 9).



Ryc. 9

9. WYRZYNANIE SIĘ ZĘBA MĄDROŚCI.

Wyrzynanie się zęba mądrości odbywa się przeważnie między 18 a 24 rokiem życia; w tym właśnie okresie kończy się ostateczny rozwój szczęki.

W 20% wypadków proces ten, o ile dotyczy dolnej szczęki, jest ciężkiem przejściem chorobowem, a składa się na to brak w szczęce miejsca dla tego zęba, co powoduje ustawienie się zęba w złym kierunku, przeważnie skośnie w stosunku do sąsiada.

Proces wyrzynania się zęba jest dość długi; ząb powoli wysuwa się z zębodołu, napotykając na przeszkody ze strony zęba sąsiedniego; ząb wyrzynający się pokryty jest fałdą śluzówki, do której dostają się resztki pokarmowe, które stają się dobrą pożywką dla drobnoustrojów, a jako skutek ich działalności występują przekrwienie, bolesność i stały obrzęk. Objawy te albo zanikają, albo też dołącza się nadgryzanie na dziąsło, znajduje się między zębami mądrości górnemi a dolnemi, co znów powoduje kompletny szczękościsk (niemożność otwierania ust), ból i spuchliznę.

Ropienie, gorączka, zajęcie gruczołów ślinowych, oto objawy, towarzyszące infekcji.

Niekiedy dochodzi do wysokiej temperatury, zapalenia gardła, ciężkiej ropowicy szyi, a nawet ogólnego zakażenia.

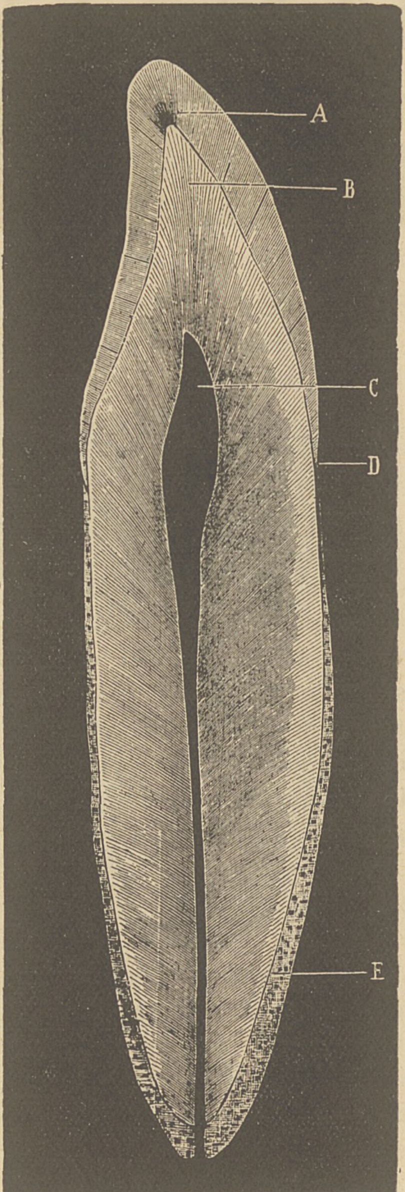
Jedynie szybka interwencja lekarza dentysty zapobiega komplikacjom: z początku leczenie polega na przestrzykiwaniu i tamponowaniu kieszonki lub wycięciu dziąsła, jeśli ząb nie ma miejsca w szczęce, należy go usunąć.

J u ż w p o c z ą t k o w e m s t a d j u m s c h o r z e n i a

trzeba zwrócić się o pomoc, nie lekceważąc choroby, która w skutkach może okazać się groźną.

10. JAK ZBUDOWANY JEST ZĄB.

Zęby umocowane są w szczękach zapomocą korzeni, osadzonych



A. szkliwo

B. zębina

C. komora zębowa

D. szyjka

E. cement

Ryc. 10

w zębodołach. Między zębem a zębodołem jest tkanka, zwana ozębną. W zębie rozróżniamy korzeń, czyli część zęba niewidoczną, tkwiącą w szczęce i koronę zęba, czyli część widoczną w ustach; te obie części rozgranicza szyjka zęba, która pokryta jest jeszcze dziąsłem.

Korona pokryta jest warstwą szkliwa — substancją bardzo twardą, część korzeniową otacza substancja, zwana cementem.

Następną warstwą, to znaczy w koronie zęba pod szkliwem, w korzeniu zaś pod cementem, jest trzon zęba, zwany zębiną — jest to substancja miękka, posiadająca wielką ilość kanalików (gołem okiem niewidocznych). Zębina otacza miazgę zębową (zwaną pospolicie nerwem), zamkniętą w części koronowej komorą zębową, a ciągnącą się do korzenia, względnie korzeni zęba. (ryc. 10).

Miazga zębowa, dzięki której ząb się odżywia, jest to tkanka miękka, zawierająca naczynia krwionośne i gałązki nerwowe, mające łączność z unaczynieniem i unerwieniem głowy.

Do zęba dostają się te nerwy i naczynia poprzez otwór wierzchołkowy zęba do korzeni, rozgałęziając się w komorze zębowej w miazgę koronową.

11. PRÓCHNICA ZĘBÓW.

Po zapoznaniu się z budową jamy ustnej i zębów przejdziemy kolei do najważniejszego zagadnienia dentystyki zapobiegawczej, do walki z próchnicą, która ostatniemi czasy szerzy się katastrofalnie wśród ludności miast i wsi, nie szczędząc młodzieży i dzieci.

Powstawanie próchnicy uczeni tłumaczą bardzo rozmaicie; nie będziemy tu wymieniali całego szeregu teoryj, wzajemnie się uzupełniających i zwalczających, zwrócimy tylko uwagę na dwa czynniki, grające tu rolę dominującą, a więc drobnoustroje i kwasy.

Jama ustna jest siedliskiem wielkiej ilości drobnoustrojów.

Wprawdzie organizm nasz dzielnie się broni przed szkodliwą działalnością tych niepożądanych gości: w pierwszym rzędzie zdolności obronne wykazuje szkliwo zęba, jak już zaznaczyliśmy, najtwardsza tkanka ustroju, następnie błona śluzowa, która świetnie i prędko się goi przy

zdarciach, pęknięciach i t. p., wreszcie ślina, posiadająca własności mechaniczne i chemiczne.

Niezawsze jednak ta obrona jest skuteczna; w przestrzeniach międzyzębnych zostają zwykle resztki pokarmowe, które, dzięki pomocy drobnoustrojów fermentują, przeobrażając się w kwasy, a te skolei rozpuszczają szkliwo zęba.

Ślina usuwa zazwyczaj zpomiędzy zębów owe resztki jedzenia i jednocześnie, jako odczyn zasadowy, stara się zobojętnić kwasy, niszczące szkliwo; są jednak miejsca, gdzie ślina nie dochodzi, a więc w głębi przestrzeni międzyzębowych, w uchyłkach dziąsłowych, przy krzywo rosnących zębach oraz w bruzdach i rowkach zębów trzonowych i te właśnie miejsca są klasycznemi punktami rozwoju próchnicy.

Zaatakowane, już nieco przez kwasy rozpuszczone szkliwo zabarwia się na niebieskawobiały kolor, powstaje w zębie wklęsłość, w której zatrzymują się resztki świeżego jedzenia; kwas i drobnoustroje operują już w zębinie nieco odwapnionej, tkance daleko podatniejszej na ich działanie, a po pewnym czasie szkliwo się załamuje, powstaje ubytek w zębie.

Charakterystyczne jest, że chory, zwracający się o pomoc, ze żdziwieniem podaje, że wyczuwa on otwór w zębie, którego jeszcze wczoraj nie było, i rzeczywiście pacjent wyczuł ów ubytek dopiero po załamaniu się szkliwa, aczkolwiek proces próchniczy rozpoczął się już dawno.

Subjektywnie człowiek w tym okresie odczuwa ból przy zmianie temperatury, podczas żucia, jak również przy spożywaniu kwaśnych, a przeważnie słodkich pokarmów.

Poznawszy powstawanie i przebieg próchnicy, należy już teraz zrozumieć, jak wielką wagę przywiązywać należy do racjonalnego pielęgnowania jamy ustnej, jak ważne jest czyszczenie zębów, zwłaszcza przed

snem, bo ta prosta i niekosztowna czynność usunie międzyzębowe śpiżarnie, które traktować trzeba, jako zaczątek próchnicy.

Zęby, nawiedzone próchnicą, należy jaknajprędzej plombować; czem wcześniej chory zwróci się o pomoc, tem prędzej i bezboleśniej choroby się pozbędzie.

Perjodyczne (dwa razy do roku) odwiedziny lekarza dentysty sprawę regulują, umożliwiając lekarzowi plombowanie jaknajmniejszych ubytków próchnicowych.

Jak zagranica rozumie ważność pielęgnowania oraz leczenia zębów dowodzą fakty, że wielkie amerykańskie przedsiębiorstwa, zatrudniające wielu pracowników, celem usprawnienia ich pracy, zakładają własne kliniki dentystyczne.

Jako przykład podamy następujące fakty:

National Cash Register Company — fabryka, zatrudniająca 50.000 pracowników, już w roku 1921 wprowadziła własną opiekę lekarską i dentystyczną. Koszt ogólny tej służby zdrowia wyniósł przez rok 73.000 dolarów.

Lecz już po roku założenia tej kliniki, statystycznie stwierdzono, że każdy z pracowników chorował rocznie o 40 godzin mniej, i, jeśli skromnie obliczyć wynagrodzenie pracownika, jako 50 centów za godzinę, fabryka zaoszczędziła rocznie 100.000 dolarów, co po odliczeniu kosztów służby zdrowia, dało firmie oszczędność, w sumie 27.000 dolarów rocznie.

Dla uczestników ekspedycji polarnej Byrda otwarto w Nowym Jor-

ku specjalną klinikę dentystyczną; poddano ich szczegółowym badaniom. Każdy ząb zoddzielna został zbadany, skontrolowano dotychczasowe wypełnienie i korony oraz poddano badaniom, używane przez nich szczotki, pasty i t. p.

Lekarze stwierdzili, że wobec ścisłej łączności, jaka zachodzi pomiędzy uzębieniem ludzkiem, a ogólnym stanem zdrowia, uczestnicy ekspedycji mogą wówczas tylko znieść niewygody wyprawy oraz klimat stron polarnych, o ile będą mieli uzębienie, doprowadzone do porządku.

Uczestnicy ekspedycji otrzymali 421 plomb, usunięto im 66 zębów, wstawiono część dostawek częściowych i jedną całkowitą.

Zwalczanie próchnicy rozpocząć należy od fundamentów ludzkości, a więc od dzieci.

Przymus perjodycznej kontroli i leczenia (dwa razy do roku) zębów, winien obowiązywać już w szkołach powszechnych, później w szkołach średnich.

Dorośli zaś pamiętać muszą, że higjena jamy ustnej, plombowanie najmniejszych ubytków oraz racjonalne odżywianie się, oto jedyne środki zwalczania próchnicy.

12. KONSEKWENCJE NIELECZONEJ PRÓCHNICY.

Nieleczona w porę próchnica, to znaczy niezaplombowany mały ubytek w zębie, stopniowo powiększa się, a proces próchniczy bardzo szybko dociera do głębszych warstw zęba poprzez zębinę do miazgi.

Z chwilą, kiedy infekcja obejmie już część miękką zęba, a mianowicie miazgę, powstaje stan zapalny miazgi, czyli stan zapalny „nerwa".

Schorzenie to charakteryzują ostre, rwące bóle, rozpoczynające się i trwające początkowo w nocy, później już i w dzień, przyczem bóle obejmują przy chorych zębach górnej szczęki skronie i głowę, przy dolnych zębach dolną część głowy i ucho.

Ząb nieleczony w tym okresie, wreszcie przestaje boleć; nie znaczy to, broń Boże, że wyzdrowiał, prędzej ten stan jego można nazwać śmiercią, bo miazga jego uległa gniciu i obumarciu. Kolejność tej powolnej śmierci miazgi jest taka, że najpierw obumiera miazga koronowa, później zaś korzeniowa. W tym okresie chory odczuwa ból przy nagryzaniu, opowiada, że mu ząb się wydłużył, urósł, nie pozwala na żaden dotyk, a każdy ruch szczęk powoduje silne bóle.

Ten objaw sygnalizuje zapalenie ozębnej, co znowu jest dowodem, że drobnoustroje przeszły poprzez otwór wierzchołkowy i operują w tkan-

ce przyzębnej. Dalszym etapem tego schorzenia jest ropa w kości, szukająca sobie ujścia i otwierająca się w postaci przetoki, w szczęśliwym przypadku na dziąśle, w gorszym na twarzy. *(d. c. n.).*

Dr. S: A. (Warszawa).

PRZEWRÓT W HIGJENIE DZIECKA.

Wiek XIX-ty, zwany stuleciem dziecka wysunął jeden zasadniczy postulat. wszelkie przedmioty użytku, przeznaczone dla dzieci, winny być przystosowane do specyficznych potrzeb dziecka, a nie wolno używać przedmiotów użytkowych, przeznaczonych dla dorosłych. Przy realizacji tej słusznej i już nie poddawanej w wątpliwość zasady, pominięto jedną niezmiernie ważną dziedzinę higjeny, a mianowicie: jamę ustną dziecka. Zmuszano dziecko do używania miętowej pasty do zębów. zapominając o tem, że delikatne dziąsła i podniebienie dziecka nie znoszą szczypiącej i gryzącej mięty, zresztą zupełnie zbędnej dla dzieci. W wyniku tego dziecko na wszelki sposób unikało czyszczenia zębów, co znów pociągało za sobą prochnicę i przedwczesne wypadanie mleczaków, a także zły rozwój uzębienia stałego . Bo kto nie miał zdrowych mleczaków, ten nigdy nie będzie miał zdrowego uzębienia stałego. Dopiero obecnie stworzono nowy artykuł, stanowiący prawdziwy przewrót w higjenie dziecka: jest to specjalna, przystosowana do dziecięcej jamy ustnej, smaczna, pomarańczową pasta do zębów „BEBEDONT SZOFMANA", wyprodukowana przez zaszczytnie znaną od lat 35 firmę „Bebe Szofmana", na której Pudrze, Mydle i Kremie wychowały i wychowują się milojny dzieci w Polsce.

Dziecko z ochotą czyści zęby tą orzeźwiającą pastą, przypominającą mu ulubiony owoc: pomarańcz. Matki, chcąc zapewnić swemu dziecku na całe życie piękne i zdrowe zęby, od ukończonego drugiego roku życia dziecka, winny czyścić mu zęby pmarańczową pastą dla dzieci „BEBEDONT SZOFMANA".



Odpowiedź na zapytanie do skrzynki pocztowej z Nr. 10, z października 1934 r.

Kofeina zawarta jest z natury w każdem surowem ziarnku kawy. Próby otrzymania bezkofeinowej kawy surowej zapomocą hodowli dotychczas nie dały wyniku i również w przyszłości nie rokują powodzenia, gdyż kofeina stanowi składnik ziarna kawowego. Bezsprzecznie szkodliwe skutki kofeiny możżna było tylko w ten sposób usunąć, że pozbawiono surową kawę kofeiny, sposobem chemicznym. Eksperyment ten udał się po długoletnich doświadczeniach dopiero zupełnie w roku 1906.

Od tej pory mamy bezkofeinową kawę, która w smaku nie różni się od zwykłej kawy z zawartością kofeiny, przeciwnie smak jest lepszy, gdyż podczas obróbki chemicznej wyciąga się równocześnie zawarty w kawie wosk kawowy o przykrej woni i obrzydliwym smaku, oraz oczyszcza się kawę z wszystkich brudnych części. Wyciąganie wosku kawowego oraz oczyszczanie ziarn podczas fabrykacji ma szczególne znaczenie dla osób o wrażliwym żołądku. Bezkofeinowa kawa, której usunięto szkodliwą przy cierpieniach serca i nerwów kofeinę, oraz niestrawny przy chorobach żołądka i kiszek wosk kawowy, znana jest we wszystkich krajach kulturalnych pod nazwą „Kawa Hag".

I. H. tramwajarz ze Lwowa *zapytuje, czy miód zalecany jest w suchotach płucnych.*

— w chorobie tej zasadniczo powinno się chorego dobrze odżywiać, pozostawiając mu jaknajswobodniejszy wybór potraw, o ile stan organów trawienia nie nasuwa żadnych zastrzeżeń. Miód uchodzi słusznie za produkt dobrze strawny i bardzo wartościowy pod względem odżywczym, należy więc dawać choremu bez żadnych ograniczeń.

St. U. z Warszawy *pragnie wiedzieć, czy temperatura w wieku starszym naprawdę się obniża i w jakim stopniu, miał bowiem zawsze (przed laty 37 st.), obecnie temperatura nie dochodzi do 36,5 st.*

W interesującej Sz. Pana kwestji, spieszymy zawiadomić, że rzeczywiście z wiekiem zaznacza się tendencja do obniżania się temperatury ciała. Jednakże musimy zaznaczyć, że normalnie temperatura u człowieka waha się w granicach 36,4—37 st. Temperatury niższe od 37 należy więc uważać za normalne. W granicach wyżej wskazanej normy temperatura waha się, zależnie od różnych czynników, jak ruch, przyjęcie posiłku i t. d. — Utrzymywanie się temperatury na poziomie tej lub innej z zakreślonych norm nie powinno budzić obaw.

Stały Czytelnik z Warszawy *zapytuje, czy częsty katar nosa jest chorobą i jeśli tak, to jak go leczyć?*

Niewątpliwie, w stanie zupełnego zdrowia, nie powinien szwankować żaden organ, powinniśmy więc dążyć do tego, ażeby wyzbyć się również kataru nosa, tem więcej, że sprzyja on w wielu wypadkach różnym powikłaniom, zmniejsza odporność na niektóre choroby zakaźne, pogarsza wybitnie samopoczucie. Należy się upewnić, czy katar niema podłoża organicznego, w postaci nieprawidłowości w budowie anatomicznej nosa, czy niema polipów, lub innych nowotworów. W braku tego rodzaju zmian, wystarczy niekiedy zwykłe przeziębienie albo np. zamoczenie nóg na ulicy, ażeby powstał katar nosa. Leczenie kataru winno te wszystkie przyczyny uwzględnić, inaczej nieda trwałych wyników.

Agronom Ignacy W. z Warszawy —*Okęcia zapytuje, czy robactwo pasożytujące na drzewach i krzakach jest szkodliwe dla człowieka i jak się przed tem uchronić?*

Znane są w literaturze lekarskiej przypadki, kiedy to śpiącemu w ogrodzie dziecku przedostała się do krtani liszka z drzewa, powodując duszenie się, naogół jednak nie może być mowy o tem, ażeby pasożyty drzewne i robaki zarażały ludzi jakąś chorobą.

Nieświadoma, stała abonentka z Warszawy powinna, naszem zdaniem, w interesującej Ją sprawie, udać się do najbliższej poradni dla kobiet, tą drogą bowiem nieda się tych kwestji wyczerpująco omówić.

Czytelniczka z Pragi *zapytuje, czy brak apetytu wynika jedynie z powodu jakiejś choroby wewnętrznej.*

Otóż pojęcie braku apetytu jest bardzo względne, wiele matek uskarża się na brak apetytu u swych dzieci wówczas, gdy niema w tym kierunku żadnych podstaw. Dziecko, zarówno, jak człowiek dorosły, nie musi być żarłoczne, ażeby zachować zdrowie. Z jednej strony nie-

dostateczny wzrost (rozwój) dziecka, z drugiej strony spadek wagi u dorosłych — niewytłumaczony), wzbudzać powinien niepokój, ponieważ prawdopodobnie musi istnieć jakieś tło, narazie jeszcze trudno uchwytne, jak np. rozpoczynająca się niedokrwistość, katar żołądka, nawet gruźlica. Często brak apetytu powstaje również na tle czysto nerwowem, wzgl. neurastenicznem, w każdym jednak przypadku powinien być leczony przez lekarza. Pamiętajmy bowiem, że:

1) najłatwiej jest chorobie zapobiec w jej zarodku,

2) ciężkie schorzenia rozpoczynają się często od pozornie niewinnych dolegliwości.

Major Wł. K. z Lublina *zapytuje, czy istotnie okładanie chorych kończyn żywemi mrówkami posiada sens i wartość leczniczą.*

Okładanie kończyn mrówkami jest rzeczywiście jedną z metod leczniczych medycyny ludowej, jednakże zaznaczyć należy, że medycyna oficjalna, oparta na ścisłych metodach badania, posiada środki skuteczniejsze i pewniejsze w działaniu. Okładanie kończyn mrówkami ma na celu zadziałanie na skórę drażniąco. Podrażnienie sprawia tu sam ruch mrówki po ciele oraz wydzielany przez nie kwas mrówkowy.

NADESŁANE.

Dr. T. W. (Warszawa).

LECZENIE NERWOBÓLÓW I BÓLÓW GOŚĆCOWYCH WCIERANIAMI

Medycyna, w celu zwalczania bólów o podłożu artretycznem, czy reumatycznem, stosuje salicyl i jego związki. Salicyl, stosowany w tych cierpieniach, leczy sprawę chorobową i koi ból. Moc kojąca ból, jaką posiadają preparaty salicylowe w cierpieniach gośćcowych, odnosi się również i do stanów, gdzie, naskutek różnych czynników, zjawiają się nerwobóle. — Salicyl więc pomaga w zapaleniu nerwu kulszowego, w nerwobólach nerwu trójdzielnego i t. d.

Zazwyczaj salicyl stosuje się do wewnątrz, w postaci proszków. Jednakże są i inne drogi wprowadzania salicylu do organizmu poprzez skórę, jeżeli będziemy go stosowali w postaci maści do wcierań.

Działanie salicylu będzie tu takie same, jak przy zastosowaniu ogólnem.

Jednakże, przy tej operacji wcierania, będą zachodzić rozmaite

miejscowe zmiany w schorzałem miejscu, spowodowane wcieraniami. Przy wcieraniu maści od działania mechanicznego zmienią się warunki ukrwienia chorego miejsca i ta zmiana w warunkach ukrwienia będzie w pewnych razach działała leczącо. Na wyżej powiedzianem opiera się dobry skutek wszelkich wcierań leczniczych, gdyż obok wprowadzonego leku, działa mechanicznie sam zabieg wcierania.

Jednym z takich preparatów, które nadają się do stosowania do wcierań przy bólach reumatycznych, artretycznych i nerwobólach, jest Mesolament Spiessa.

Przy stosowaniu nie drażni on skóry, a obok salicylu zawiera w sobie mentol, wywiera pewne miejscowe działanie znieczulające.

Mesolament jest maścią, przygotowaną na lanolinie, dzięki czemu wchłania się doskonale.

Mesolament należy wcierać w odpowiednie miejsce w ilości 1—2 łyżeczek 2—3 razy dziennie.

Mesolament, w przypadkach lżejszych, może wystarczyć do uleczenia wspomnianych cierpień. W cięższych przypadkach należy się zwrócić do lekarza, który, dla zwalczenia cierpienia, zaleci jeszcze odpowiednie leczenie djetetyczne i lekarstwowe.

Dr. S—ski.

O WYELIMINOWANIU SZKODLIWOŚCI NIKOTYNY

Oddawna już, wszyscy niemal nałogowi palacze tytoniu, używali najrozmaitszych filtrów i waty, celem osłabienia szkodliwego wpływu dymu papierosowego i uchronienia się przed zgubnemi skutkami takiej trucizny, jak nikotyna. Środki te jednak nie usunęły zła całkowicie, a co ważniejsze, psuły smak tytoniu i wreszcie — były też dość kosztowne.

Usiłowanie medycyny i chemji, skierowane w celu wynalezienia środka, gwarantującego bezpieczeństwo zdrowia przed szkodliwością nikotyny, działającej na organizm ludzki wprost zabójczo, szczególnie w chorobach piersiowych i gruźlicy, po długich i mozolnych badaniach laboratoryjnych, zostały uwieńczone pomyślnym skutkiem. Wynaleziono specjalny system sączków z waty, unieszkodliwiający w dymie tytoniowym wszelkie zarazki, a szczególnie nikotynę.

Sączki owe, znane powszechnie pod nazwą „Sokoliny" i „Radogen", przepojone są specjalnemi substancjami leczniczemi i stosowane w gilzach papierosowych p. n. „Dwuwatki" i „Preparowatki", wyrabiane przez fabrykę gilz „Sokół" w Warszawie.



Poddawane dokładnym badaniom w Państwowym Zakładzie Badania Żywności i Przedmiotów Użytku w Warszawie, sączki „Sokolina" i „Radogen", nie wykazały żadnych substancyj, szkodliwych dla zdrowia palaczy, zaś Zakład Chemji Analitycznej Uniwersytetu Warszawskiego po przeprowadzeniu badań nad watą „Sokolina", wydał następującą opinję:

„Tytoń, spalony w tutkach bez żadnej waty, wykazuje w dymie zawartość nikotyny 1,14%, ten sam gatunek tytoniu, spalony w tutkach z watą „S o k o l i n a" w ilości 0,040 gr. waty na tutkę, wykazuje w dymie zawartość nikotyny 0,275%. Z zestawienia tych liczb wynika, że zdolność pochłaniania nikotyny przez watę „Sokolina" wynosi w okrągłych liczbach 76%".

Sączki owe, wynalazku D-ra med. Ludwika Krzewińskiego, przeparowane są w ten sposób, że przy nasyceniu waty kwasem winnym i cytrynowym, unieszkodliwiają prawie zupełnie nikotynę: nasycone cytrynianem żelaza, w połączeniu z kwasem winnym i cytrynowym — neutralizują zabójcze działanie tlenku węgla, amonjaku i kwasu pruskiego; wreszcie nasycone azotanem toru, zabijają w dymie tytoniowym wszelkie zarazki, oraz wytwarzają emanację radjoaktywną, stosowaną — jak zaznaczono w patencie — w wypadkach przewlekłych chorób piersiowych,

szczególnie gruźlicy. (Patenty N.N. 13498;8983;13952; Sw. Och. N. 152).
Z powyższego wynika, że papierosy w gilzach, tak preparowanych, nie działają w takim stopniu ujemnie na stan zdrowia palaczy, jak papierosy w gilzach zwykłych.

Dr. D—s. (Warszawa).

FARBOWANIE WŁOSÓW

Ludzie o wrażliwej skórze głowy, albo skłonni do chorób skórnych, nie powinni wogóle używać środków farbujących. Ponieważ jednak taki wypadek schorzenia skóry czasami występuje tylko w postaci wątpliwej, należy z zasady, używając nowego środka do farbowania włosów, wypróbować go na małej przestrzeni własnej skóry, by upewnić się o jego działaniu.

Nic bardziej prostszego! — myje się najsampierw mydłem daną przestrzeń, na której zamierzamy przeprowadzać doświadczenia, naprz. za uchem, na ramieniu, na końcu uwłosienia głowy, potem obmywa się to miejsce alkoholem lub wodą kolońską, a następnie, wziąwszy niewielką ilość farby na szczoteczkę, zamoczoną w przygotowanej mieszaninie, należy kilkakrotnie nacierać miejsce poprzednio oczyszczone, nie dotykając go przez 24 do 48 godzin.

Jeżeli zabieg ten nie wywoła żadnego podrażnienia skóry, żadnej czerwoności, skóra jest zdrowa i farbowanie może być zastosowane.

Jedną z najbardziej przyjętych i zalecanych farb do włosów jest znana na rynku naszym farba „Komol", której należy również i na tem miejscu słów parę poświęcić.

„Komol" był badany nie tylko przez lekarzy-dermatologów, ale i przez specjalistów, farbiarzy-chemików. Dodatnie rezultaty tych badań laboratoryjnych wzmacniają tysiące doświadczeń, poczynionych na włosach klijentów. Dzięki temu uzyskano absolutną pewność, że środek ten jest skuteczny, doskonały i że każdy, o normalnej skórze, środka tego używać może bez najmniejszej obawy.

Sposób użycia „Komolu" jest dosyć prosty: oddziela się włosy, robiąc przedział od czoła do wierzchołka głowy, robiąc je zawsze poziomo, w ten sposób, by płyn mógł się dłużej utrzymać przy korzeniach, przyczem zabieg sam najsampierw przeprowadza się na najbardziej zsiwiałych włosach. Płyn rozprowadza się dużą szczotką, nie zanadto twardą, wolno i systematycznie, w kierunku ku końcom włosów. Dzięki temu otrzymuje się kolor jednostajny. Jeżeli chodzi tylko o retuszowanie ko-

rzonków, wystarczy kłaść farbę na korzeń włosa. Robiąc przedziały, nie należy spędzać farbę na całej długości włosa, — przeciwnie, zaczyna się farbowanie od wierzchołka głowy, a kosmyki układa się w ten sposób, by jaknajdłużej utrzymać płyn przy korzonkach.

Jeżeli pragnie się otrzymać odcień jaśniejszy od naturalnego koloru włosów, przed użyciem „Komolu", włosy należy odbarwić.

Czas trwania zabiegu wynosi przeciętnie 15 minut, lecz w pewnych wypadkach wystarczy 10 minut, żeby otrzymać żądane wyniki.

Aby upewnić się, że żądany kolor został osiągnięty, wystarczy po dziesięciu minutach wytrzeć kawałkiem waty tę część włosów, gdzie najwięcej było siwych. Jeżeli odcień koloru nie został dostatecznie osiągnięty, należy tę część włosów poraz drugi pociągnąć zlekka farbą i poczekać kilka minut przed ponownym zbadaniem wyników.

Mycie zastosować można dopiero z tą chwilą, kiedy farba dostatecznie się przyjęła. Wtedy należy dobrze umyć głowę szampoonem bez sody, albo lepiej jeszcze szampoonem „Komol". Przepłukanie włosów wodą z octem nadaje włosom miękkość i połysk, lecz mycie należy zawsze zakończyć płukaniem czystą wodą. Ewentualne ślady barwy na brzegach owłosienia mogą być łatwo usunięte, nacierając je serwetką, zwilżoną szampoonem.

„Komol" jest pierwszą firmą, która dała do dyspozycji swej klijenteli 18 odcieni naturalnych, odpowiadających całkowicie wszelkim wymaganiom tego rodzaju zabiegów.

„Komol" jest farbą nowoczesną, farbuje włosy w 15 minut i, co najważniejsze, pozwala na wieczną ondulację.

„Komol" stosowany jest we wszystkich pierwszorzędnych zakładach fryzjerskich i kosmetycznych, co nie wyklucza jednak możliwości farbowania włosów samemu.

Prawie wszystkie drogerje sprzedają „Komol" ze szczegółowem opisem sposobu jego użycia.

OD ADMINISTRACJI

Prenumerata zagranicą wynosi — rocznie:

1) w Austrji . . .	*4 szyl*	*6) w Meksyku . .*	*1½ dol. U.S.A.*
2) w Belgji . . .	*5 fr.*	*7) w Niemczech . .*	*3 R.M.*
3) w Czechosłowacji	*25 kč.*	*8) w Rumunji . . .*	*175 Lei*
4) we Francji . . .	*20 fr.*	*9) we Włoszech . . .*	*15 lirów*
5) w Gdańsku . . .	*3 guld.*	*10) w Stanach Zjedn. A.P.*	*1½ dol. U.S.A.*

Wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk. „Rubikon", sp. z o. o. Warszawa, Koszykowa 67, tel. 8-90-88.

Ogłoszenia Lekarskie

OD ADMINISTRACJI

Uprzejmie prosimy o wpłacenie zaległej prenumeraty na konto P. K. O. 28.090.